Pháp đàm ngày 2 khoá thiền 9 NGÀY chùa Long Hưng (3-11/6/2023)

Link: https://www.youtube.com/watch?v=JqRRvu3r7Ow

Câu 1

Dạ thưa sư cho con hỏi, trong đời sống khi con đã khởi Chánh niệm rồi thì làm thế nào để con mở rộng tư duy để rèn luyện và xử lý các sự việc trong đời sống theo con đường Bát Chánh Đạo?

Trả lời:

Quý vị phải hiểu rằng **toàn bộ sự thực hành của quý vị là thực hành Chánh niệm, là rèn luyện trí nhớ chánh**. Nếu như bây giờ quý vị đang thực hành Chánh niệm về thân là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát thân nơi thân, rồi tiếp đến quý vị sẽ thực hành Chánh niệm thứ hai là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát thọ nơi thọ và Chánh niệm thứ ba là nhớ đến tích cực

chú tâm quán sát tâm nơi tâm và thứ tư là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát pháp nơi pháp.

Nếu như là Chánh niệm của quý vị được tu tập, được rèn luyện và nó khởi lên liên tục thì lúc đó mọi chuyện là nó tự động khởi lên, Bát Chánh Đạo nó tự động khởi lên. Quý vị không cần phải làm gì hết nữa. Pháp hành mà quý vị thực hành là Tứ Niệm Xứ, là rèn luyện bốn loại trí nhớ Chánh: Chánh niệm về thân, Chánh niệm về thọ, Chánh niệm về tâm, Chánh niệm về pháp. Khi mà các các loại Chánh niệm đã liên tục khởi lên rồi thì Bát Chánh Đạo khởi lên, lúc đó quý vị sẽ kinh nghiệm được chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Như vậy quý vị chỉ cần thực hành Chánh niệm thôi không phải là làm thêm gì nữa.

Đương nhiên **để thực hành 4 loại chánh niệm đó thì quý vị phải có pháp học: hiểu biết đúng sự thật về Duyên khởi,**

về Vô thường, về sự giác ngộ của đức phật, về khổ tập diệt đạo mà quý vị đã học hai ngày nay rồi. Vấn đề tiếp theo là quý vị rèn luyện trí nhớ chánh, thực hành chánh niệm.

Câu 2

Hôm nay học về lộ trình tâm Bát Tà Đạo: Tà niệm khởi lên rồi đến Tà tư duy, Tà tri kiến. Còn ở Bát Chánh Đạo thì Chánh niệm khởi lên rồi đến Chánh tinh tấn sau đó mới đến Chánh tư duy. Cho con hỏi tại sao lại có sự khác nhau này?

Trả lời:

Hai ngày nay quý vị là học cái lộ trình tâm Bát Tà Đạo, để quý vị hiểu biết đúng sự thật về Khổ, đúng sự thật về nguyên nhân Khổ trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo và quý vị học lộ trình tâm Bát Chánh Đạo để có hiểu biết đúng sự thật sự chấm dứt khổ và con đường chấm dứt khổ.

Như vậy pháp học là học về 4 sự thật: Khổ, Tập, Diệt, Đạo và quý vị hiểu rằng là Con đường chấm dứt khổ là Bát Chánh Đạo. **Vậy thì sự tu tập của quý vị để chấm dứt Khổ, để đạt đến mục đích của cuộc sống là thay lộ trình tâm Bát Tà Đạo bằng lộ trình tâm Bát Chánh Đạo bằng việc làm duy nhất là thay Tà niệm bằng Chánh niệm**. Vì thế pháp tu Tứ Niệm Xứ, tuy rằng Pháp học nói rằng con đường chấm dứt khổ là Bát Chánh Đạo nhưng mà thực hành chỉ là thực hành 4 loại Chánh niệm: Chánh niệm về Thân, Chánh niệm về Thọ, Chánh niệm về Tâm, Chánh niệm về Pháp. Bởi vì chỉ cần thay đổi từ Tà niệm sang Chánh niệm là lúc đó Bát Chánh Đạo sẽ khởi lên.

Đương nhiên lộ trình tâm Bát Tà Đạo là Căn, Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ - Tưởng, tiếp đến là Tà niệm, Tà tư duy, Tà tri kiến rồi Tham, Sân, Si, Tà định, Dục, Tà tinh tấn, Phi như lý tác ý, Tà

Ngữ, Tà nghiệp, Tà mạng, Khổ, Vui. Còn trên Bát Chánh Đạo thì lộ trình là Căn, Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ - Tưởng, tiếp đến là Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh định, Tỉnh giác, Chánh tư duy, Chánh tri kiến, Như Lý Tác Ý, Chánh Ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng

Vậy thì câu hỏi là tại sao lại có cái sự khác nhau này. Khác nhau là lộ trình tâm Bát Tà Đạo thì là Căn, Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ - Tưởng, tiếp đến là Tà niệm, Tà tư duy, Tà tri kiến,... nhưng Bát Chánh Đạo thì lại là Căn, Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ - Tưởng, tiếp đến là Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh Định, Tỉnh giác rồi lúc đó mới Chánh tư duy, Chánh tri kiến,...

Thì quý vị phải hiểu, quý vị đang thực hành Chánh niệm về Thân - nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân

hay là nhớ đến tích cực thấy cảm giác toàn thân, mục đích là để quý vị kinh nghiệm được cái thấy thuần túy, chỉ thấy thôi không có suy nghĩ. Cái thấy thuần túy đó chính là tâm biết trực tiếp giác quan, không có tâm biết ý thức xen vào, cái thấy thuần túy đó gọi là tỉnh giác. Mục đích quý vị thực hành Chánh niệm về thân là để quý vị kinh nghiệm, an trú tâm biết tỉnh giác - tức là tâm biết trực tiếp giác quan, gọi tắt là trực giác và với tâm biết đó thì không có Tham sân si, không có Khổ khởi lên. Vậy thì lộ trình đầu tiên quý vị thực hành là Căn, Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ – Tưởng, tiếp đến là Chánh niệm, là nhớ đến tích cực chú tâm thấy cảm giác toàn thân hay ghi nhận cảm giác toàn thân hay là quan sát cảm giác toàn thân (cái này đã giảng trong cái phần thực hành). Thế thì rõ ràng là do duyên với Chánh niệm đó mà phát sinh Chánh tinh tấn, do duyên Chánh tinh tấn mà phát sinh sự chú tâm liên tục không tập trung và do chú tâm liên tục không

tập trung đó mà đạt được trạng thái là Chánh Định và do sự chú tâm liên tục không tập trung đó, Chánh Định đó mà quý vị kinh nghiệm được cái thấy thuần túy, thấy mà không có suy nghĩ, thì cái thấy thuần túy đó gọi là tỉnh giác. Cho nên lộ trình đầu tiên mà quý vị thực hành là: Căn, Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ - Tưởng, tiếp đến là Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh Định, Tỉnh giác, đây là quý vị thực hành Chánh niệm về thân để quý vị kinh nghiệm Tỉnh giác. Kinh nghiệm với cái biết tỉnh giác thì quý vị chấm dứt khổ.

Đặc biệt hai ngày tới, quý vị đi sâu vào thực hành để hiểu rõ việc này và đến khi thực hành Chánh niệm về Thọ, Chánh niệm về Tâm, Chánh niệm về Pháp thì lúc đó lộ trình đầu tiên là Căn, Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ - Tưởng, tiếp đến là Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh Định, Tỉnh giác nhưng mà sẽ có tiếp lộ

trình tâm phát sinh Chánh kiến, phát sinh ý thức.

Lộ trình đó là Căn, Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ - Tưởng, tiếp đến là Chánh niệm, Chánh tư duy, Chánh tri kiến. Lộ trình tâm này tương tự như Bát Tà Đạo. Bát Tà Đạo thì có Tà niệm, Tà tư duy, Tà tri kiến, phát sinh tâm biết ý thức Tà tri kiến; còn Bát Chánh Đạo thì có lộ trình tâm là Chánh niệm, Chánh tư duy, Chánh tri kiến khởi lên.

Rõ ràng trong quá trình quý vị thực hành quán Thọ, quán Tâm, quán Pháp thì có lộ trình tâm thứ hai này khởi lên, nhưng bây giờ để mà diễn tả hai lộ trình đó cho những người mới tham dự học thì rất là khó hiểu, vì vậy chúng ta viết tắt, gộp hai lộ trình tâm đó lại thành Căn, Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ - Tưởng, tiếp đến là Chánh niệm, Chánh tinh tấn,

Chánh Định, Tỉnh giác rồi Chánh tư duy, Chánh tri kiến, Như Lý Tác Ý, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Quý vị hiểu giải thích sơ lược đó, rồi trong quá trình thực hành quý vị sẽ hiểu kỹ hơn.

Câu 3

Theo quy luật Duyên khởi, hai nhân tương tác với nhau cùng diệt mới phát sinh ra quả. Vậy tư tưởng không sinh không diệt, mọi thứ nối tiếp nhau thì không phải là sự thật ạ? Và câu nói nhân chi sơ tính bổn thiện là không đúng ạ?

Trả lời:

Quý vị học quy luật Duyên Khởi mới sơ lược thôi, còn phải tiếp tục, đặc biệt là đến sáng thứ tư quý vị mới nghe giảng một bài riêng biệt về Lý Duyên Khởi thì sẽ hiểu được: tất cả mọi sự vật hiện tượng cho dù là vật chất hay tinh thần, cho dù là Danh hay Sắc đều là Duyên khởi. Mà đã là Duyên Khởi thì đều mang tính chất là Vô thường và Vô chủ, Vô sở hữu.

Cho nên những tư tưởng nói về “Không sinh không diệt” hoàn toàn là Tà Kiến, không đúng với sự thật. Đương nhiên Duy vật thì cho rằng: vật chất là không sinh không diệt, còn tinh thần có sinh có diệt; Duy tâm thì cho rằng: vật chất có sinh có diệt, còn tinh thần, linh hồn, tâm thức không sinh không diệt. Còn sự thật giáo lý mà Đức Phật đã phát hiện ra và truyền dạy thì tất cả đều là Duyên khởi, cho dù là vật chất hay tinh thần đều do Duyên khởi, cho nên vật chất hay tinh thần đều Vô thường, đều sinh diệt, không có cái gì là không sinh không diệt cả.

Còn nói “nhân chi sơ tính bản thiện”, vốn tính của con người là thiện, đó là rơi vào thường kiến rồi, là thường hằng, không sinh không diệt. Cho nên quý vị học thật kỹ, chú ý thật kỹ trong khóa tu này để thấy rằng những sự thật mà Đức Phật đã khám phá và truyền dạy nó hoàn toàn trái

ngược với hiểu biết của nhân loại, kể cả Duy vật kể cả Duy Tâm, kể cả các tôn giáo.

Câu 4

Trong lộ trình tâm Bát Chánh Đạo, chi phần Tỉnh giác đặt trong dấu ngoặc là có lý do gì không mong sư giải đáp giúp con?

Trả lời:

Quý vị thấy rằng lộ trình tâm mà quý vị thực hành đầu tiên của Bát Chánh Đạo là thực hành Chánh niệm về thân hay là rèn luyện trí nhớ chánh về thân. Mà quý vị đã được hiểu chánh niệm về Thân là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát thân nơi thân hay là nhớ đến tích cực chú tâm cảm giác toàn thân hay là nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân hay là nhớ đến tích cực chú tâm thấy cảm giác toàn thân.

Tuy rằng khác ngôn từ nhưng mà đồng nghĩa, và khi mà quý vị thực hành, lộ trình tâm khởi lên là Căn - Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ - Tưởng, tiếp đến là Chánh niệm nhớ đến tích cực chú tâm thấy cảm giác toàn thân, và duyên với Chánh niệm đó mà phát sinh Chánh tinh tấn là tích cực, và duyên với Chánh tinh tấn mà phát sinh cái sự chú tâm liên tục không tập trung, phát sinh Chánh Định. Do Chánh Định mà lộ trình tâm chỉ có cái Thấy thôi, thấy mà không suy nghĩ, thấy mà không có cái biết khởi lên kèm theo.

Cho nên lúc đó là quý vị thấy rằng có chữ Tỉnh giác đặt trong ngoặc, cái **Tỉnh giác là ám chỉ cho cái thấy thuần túy không có cái biết xen vào**, thấy thôi không có suy nghĩ về đối tượng được thấy. Cho nên đó là thấy thuần túy hay là cái biết trực giác thuần túy, không có cái biết trí óc xen vào, không có cái biết ý thức xem vào. Cái biết trực tiếp đó gọi là

Tưởng - chỉ thấy thôi chứ không có cái biết ý thức Tà tri kiến hay là Chánh tri kiến ở đây, cho nên cái biết thuần túy đó gọi là Tỉnh giác.

Chữ Tỉnh giác là để nhấn mạnh cho quý vị hiểu lộ trình tâm lúc này chỉ có cái thấy thuần túy thôi, gọi là Tưởng, bao gồm: Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức, Thân thức, Tưởng thức. Lộ trình tâm này đã được diễn đạt: Căn - Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ - Tưởng (Tưởng chính là cái thấy đó), cho nên tiếp đến Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh Định. Đáng lẽ chỉ có thế thôi, nhưng mà để nhấn mạnh lộ trình tâm chỉ có tâm biết Tưởng, tâm biết trực giác, để cho mọi người hiểu đó là Tỉnh giác nên thêm chữ Tỉnh giác vào và đặt nó trong ngoặc để quý vị hiểu rằng không phải Tỉnh giác khác với Tưởng mà lộ trình tâm bây giờ chỉ có tâm biết Tưởng thôi.

Quý vị đã học bài Tâm biết Tưởng và Thức. Tâm biết Tưởng là tâm biết trực giác, cái tâm biết trực tiếp giác quan Vô niệm, Vô ngôn, Vô phân biệt. Chỉ thấy đối tượng thôi: chỉ nhìn thấy đối tượng, nghe thấy đối tượng, ngửi thấy đối tượng, nếm thấy đối tượng, cảm thấy đối tượng. Cho nên chữ Thấy là dùng chung như vậy. Vì vậy chữ Tỉnh giác đó là để nhấn mạnh cái lộ trình tâm chỉ có tâm biết Tưởng thôi. Cho nên nó ở trong ngoặc là như vậy.

Câu 5

Thưa sư, trưa nay khi nằm ngủ trưa con thực hiện ngậm chặt răng lưỡi theo dõi liên tục cảm giác toàn thân thì tự dưng rơi vào trạng thái vắng lặng, tâm không tập trung vào một đối tượng; nhưng cái gì khởi lên cũng biết, vắng lặng suy nghĩ, cũng không thấy hoan hỉ, chỉ thấy bình an lạ kỳ. Con muốn ngủ mà không ngủ được, trạng thái đó cứ tiếp diễn, mắt nhắm không muốn mở ra. Con xin hỏi sư con ở trong trạng thái gì vậy?

Trả lời

Quý vị đang thực hành Chánh niệm về Thân, đang thực hành là ngậm chặt răng lưỡi rồi khởi lên thấy, thấy. Quý vị thấy từ cảm giác thở vô, thở ra, thấy mọi chuyện, thấy mà không có suy nghĩ là đang thực hành đúng theo cái đã được hướng dẫn.

Khi mà quý vị chỉ thấy thôi hay dùng từ là quan sát từ đối tượng này sang đối tượng khác, nhưng nói chữ quan sát thì cũng tương tự như là chữ thấy. Dùng từ thấy thì mọi người dễ hình dung hơn. Khi mà quý vị thấy mà không suy nghĩ thì lúc đó chỉ có cái thấy thuần túy thôi, lúc đó gọi là tỉnh giác và quý vị thực hành như vậy là đúng rồi. Lúc đó không phân tâm gì cả, không nhớ nghĩ đến bất kỳ chuyện gì, lúc đó chính là quý vị đã vào định rồi.

Ngày mai quý vị sẽ biết là cái định đó là gì, bởi vì định có 4 mức độ: Sơ thiền, Nhị

Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền. Cái định mà quý vị cảm thấy nó vắng lặng không vui, nhưng mà rất là thoải mái như vậy là Tam Thiền. Buổi chiều ngày mai quý vị học về Tà định và Chánh định quý vị sẽ là hiểu được cái điều đó.

Câu 6

Thưa sư khi nào, hay yếu tố nào quyết định lộ trình tâm Bát Chánh Đạo dừng ở Không Giải Thoát, Vô tướng giải thoát hoặc Vô tác giải thoát ạ?

Trả lời

Quý vị phải tiếp tục thực hành, bởi vì bây giờ mới học xong lý thuyết thôi. Câu hỏi này quý vị thắc mắc là đúng, rất nhiều câu hỏi mà quý vị đang thắc mắc ở đây là tốt, nhưng mà rồi quý vị sẽ kinh nghiệm được những ngày sau khi mà thực hành quý vị sẽ từ từ tự mình giải đáp được các câu hỏi đó.

Cho nên quý vị phải học, thực hành cái này đến ngày thứ tư, thứ năm mới hiểu được rằng là Không giải thoát là chỗ nào, Vô tướng giải thoát là chỗ nào, Vô tác giải thoát là chỗ nào. Bây giờ nói quý vị cũng khó mà hình dung được. Quý vị thấy, Bát Tà Đạo được giảng một ngày rưỡi nhưng Bát Chánh Đạo chỉ mới hơn 1 giờ thôi, thì đó mới chỉ là lý thuyết, để quý vị tin theo. Còn 7 ngày còn lại quý vị thực hành đến đâu tôi mới bắt đầu giảng Bát Chánh Đạo đến đó và lúc đó hành đến đâu, nghe giảng đến đó quý vị mới kinh nghiệm được Bát Chánh Đạo, mới kinh nghiệm được Không Giải Thoát, Vô tướng Giải Thoát, Vô tác giải thoát là chỗ nào. Bây giờ nhìn trên sơ đồ đó nhưng mà chưa hiểu được.

Câu 7

Thưa sư một người tu tập Bát Chánh Đạo hay đang thiền hành quán Thân thì gặp một con rắn, nhờ Sư phân tích lộ trình tâm lúc đó của người đó ạ?

Trả lời

Thí dụ như là quý vị thiền hành, rồi quý vị khởi lên “thấy thấy”. Quý vị kinh nghiệm liên tục thấy từ đối tượng này sang đối tượng khác, chỉ thấy thôi mà không suy nghĩ. Đa phần là quý vị kinh nghiệm được như vậy, lúc đó tâm biết ý thức gần như không khởi lên, quý vị an trú chủ yếu với cái thấy thuần túy - tức trạng thái tâm là Tỉnh giác, nhưng mà khi cần thiết thì vẫn có những suy nghĩ, có những cái biết đủ để làm việc. Ví dụ quý vị ăn cơm, quý vị thấy các cảm giác hình ảnh, thấy cảm giác nhai, thấy cảm giác nuốt, chỉ thấy thôi nhưng vẫn có hành vi gắp, vẫn có hành vi nhai. Tức là **cái biết ý thức vừa đủ** để mà làm các việc cần thiết đó. Cho nên là khi thực hành Chánh niệm về Thân (Quán Thân) quý vị sống, làm việc, học tập với cái thấy - tức là với Tâm biết tỉnh giác, nhưng mà không phải hoàn toàn 100% lộ trình tâm là không có ý thức, không có suy nghĩ. Có ý thức, có suy nghĩ vừa đủ thôi để làm các công việc cần thiết.

Khi quý vị đi thiền hành, quý vị thấy hàng cây, thấy mặt đất, chỉ thấy thôi không suy nghĩ, thấy cái cảm giác răng lưỡi, thấy cảm giác chân phải chạm đất, chân trái chạm đất, chỉ thấy thôi không suy nghĩ. Nhưng mà khi thấy con rắn, là một cái đối tượng nổi trội thì lúc đó **tự động cái biết ý thức sẽ khởi lên**, cái biết ý thức vừa đủ thôi, rất ít để quý vị tác ý bước tránh ra khỏi con rắn đó.

Cái này là quý vị kinh nghiệm rồi phải không ạ? Quý vị có thắc mắc rất là hợp lý, nói là tại sao lúc đó chỉ thấy thôi mà vẫn có hành vi là bước tránh con rắn đi. Thì phải hiểu rằng là vẫn có tâm biết ý thức, vẫn có suy nghĩ vừa đủ thôi, vừa đủ để làm các việc đó. Cho nên quý vị vẫn có thể sống, học tập, làm việc với Tâm biết tỉnh giác, với cái thấy thuần túy, khi nào cần thiết thì tâm biết ý thức vẫn khởi lên để làm các việc đó.

Câu 8

Thưa Sư, tại sao khi thiền lại chú tâm liên tục không tập trung ạ? Con nghĩ thay vì tập trung vào ngoại cảnh làm mình phân tâm thì nên tập trung vào cảm nhận 6 giác quan. Như vậy có đúng không ạ?

Trả lời

Con người sống chủ yếu với cái chú tâm liên tục mà tập trung. Tuy rằng là nó nhìn rõ hơn, làm việc tốt hơn, điều đó là quý vị kinh nghiệm rồi phải không? Làm việc, học tập mà không chú tâm, không tập trung vào đó thì sẽ không làm được.

Nhưng quý vị đã quan sát, khi chú tâm liên tục mà tập trung vào kim giây đồng hồ thì tuy nhìn rõ nhưng nó đưa đến căng thẳng, mệt mỏi, chán chường. Vì thế là quý vị cũng thấy rằng: làm việc chú tâm liên tục lâu vào công việc thì đưa đến căng thẳng, mệt mỏi, rồi là suy nghĩ linh

tinh, không thể chú tâm liên tục vào việc đó lâu dài mà bị phân tâm.

Còn bây giờ là quý vị được giới thiệu một loại **chú tâm liên tục không tập trung -** vừa chú tâm vào công việc nhưng mà vừa chú tâm vào răng lưỡi, vừa chú tâm lên thân. Cho nên chú tâm liên tục mà không tập trung này là nhờ chú tâm không tầm không tứ. Có thể là vẫn có cái chú tâm có tầm có tứ nhưng mà **phải có thêm cái chú tâm không tầm không tứ,** lúc đó mới là **chú tâm liên tục không tập trung, mới phát sinh tâm trạng tích cực, vui, thoải mái và mới chú tâm lâu dài, làm việc lâu dài trên đối tượng đó.** Quý vị phải thực hành để kinh nghiệm cái đó, hiểu rõ cái đó.

Bây giờ quý vị cũng đang thực hành chú tâm liên tục không tập trung này để làm việc tốt hơn, để làm việc tích cực, vui,

thoải mái. Vì chú tâm liên tục không tập trung thì chú tâm được lâu dài trên cái đối tượng đó, còn chú tâm liên tục mà tập trung thì chỉ chú tâm được một chút thôi. Khi chú tâm liên tục mà tập trung sẽ đưa đến căng thẳng, mệt mỏi, chán chường thì đâu có tiếp tục chú tâm mà chú tâm sang cái khác, nghĩ đến chuyện khác.

Vì vậy quý vị phải thấy rằng chú tâm liên tục mà tập trung là điều mà con người bình thường đã sống, chú tâm vào mọi chuyện nhưng mà không chú tâm lên thân. Còn cái mà Đức Phật phát hiện, đó là vẫn chú tâm vào mọi việc nhưng đồng thời vẫn phải chú tâm lên thân. Cho nên mới gọi là quán thân nơi thân để không quên mình theo vật. Đây là cái đặc trưng mà Đức Phật phát hiện ra.

Cho nên phải luyện tập chú tâm liên tục không tập trung này, bằng cách là quý vị

vẫn để sự chú tâm mọi chuyện, hình ảnh âm thanh bên ngoài như cũ, nhưng mà **thêm vào đó chú tâm liên tục vào cảm giác răng lưỡi, thì như vậy sẽ là chú tâm liên tục mà không tập trung.**

Khi quý vị chú tâm liên tục vào răng lưỡi thì tự động xuất hiện chú tâm các cái cảm giác khác trên thân, khi đó quý vị **thấy cảm giác răng lưỡi, đồng thời thấy mọi cái khác**. Trước kia quý vị chỉ thấy mọi cái khác thôi, chứ hoàn toàn không thấy gì trên trên thân cả, không thấy cảm giác răng lưỡi; còn bây giờ là quý vị vẫn thấy mọi thứ khác một cách bình thường, chỉ thêm vào là thấy cảm giác răng lưỡi thôi, rất là đơn giản như vậy.

Câu 9

Cho con xin hỏi lúc ngồi tọa thiền con thấy thân con ngủ, đầu gật như ngủ gật, tai vẫn nghe tiếng ve, mọi tiếng xung quanh, răng lưỡi ngậm chặt, đầu lưỡi cảm

thấy tê tê. Như vậy có phải con rơi vào hôn trầm không ạ?

Trả lời

Có thể cái này cũng là hôn trầm, nhưng mà mức độ hôn trầm nó khác, chỉ gật một cái thôi thì quý vị tỉnh lại. Thì cũng không sao cả vẫn là thực hành được, nhưng mà hôn trầm mà nguy hiểm là buồn ngủ rủ xuống, rồi là quên không thực hành cái gì nữa. Mức độ hôn trầm mà chỉ ngắt quãng như vậy thôi thì vẫn có thể tiếp tục thực hành được, không sao cả. Tất nhiên không hôn trầm là thực hành tốt nhất, khi nào cũng tỉnh táo.

Câu 10

Xin thầy chỉ rõ giúp con kỹ năng chú tâm liên tục, làm như thế nào để biết rõ đã thành thục kỹ năng này?

Trả lời

Bây giờ quý vị thực hành **kỹ năng chú tâm liên tục không tập trung** nhưng

mà quý vị không cần để ý đến cái chú tâm liên tục, cái chú tâm liên tục không tập trung này sẽ tự động khởi lên, quý vị chỉ cần thực hành cái thấy thôi. Quý vị thực hành là chỉ nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhớ đến “thấy thấy” - tức là quý vị thực hành chánh niệm thôi, rèn luyện trí nhớ thôi. Nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến thấy thấy.

Khi mà trí nhớ khởi lên liên tục như vậy thì chú tâm liên tục nó tự động khởi lên và kết quả là quý vị kinh nghiệm được cái thấy. Quý vị thấy từ người đối tượng này sang đối tượng khác liên tiếp liên tiếp, thấy răng lưỡi đan xen với thấy mọi cái khác, thấy mà không suy nghĩ.

Khi quý vị kinh nghiệm được liên tục thấy mà không suy nghĩ là quý vị thực hành đúng. Lúc quý vị kinh nghiệm là chỉ có cái thấy thuần túy thôi, không có

suy nghĩ, không có cái biết trí óc, không có cái biết ý thức khởi lên thì như vậy là thực hành đúng, lúc đó là quý vị an trú Tỉnh giác. Mục đích là để quý vị kinh nghiệm được, an trú được cái thấy thuần túy gọi là Tỉnh giác và quý vị sẽ học nó là Vô niệm, Vô ngôn, Vô phân biệt, cho nên nó không phát sinh Tham Sân Si, không phát sinh Khổ.

Câu 11

Khi nghe giảng có lúc con buồn ngủ hay khi lái xe thỉnh thoảng con cũng thấy buồn ngủ, xin thầy chỉ cho con pháp vượt qua buồn ngủ ạ?

Trả lời

Cái buồn ngủ này rõ ràng là các tế bào thần kinh, đầu óc quý vị mệt cho nên là nó căng thẳng, cho nên là buồn ngủ. Nếu như quý vị thực hành chú tâm liên tục không tập trung, kinh nghiệm được cái thấy, vào được định thì quý vị sẽ tỉnh táo.

Nhưng mà đó là trường hợp quý vị thực hành, còn khi lái xe hoặc quý vị mà cảm thấy hay buồn ngủ như vậy thì quý vị có thể uống trà hoặc cà phê để kích thích tế bào thần kinh não bộ cho tỉnh táo thì quý vị sẽ là bớt buồn ngủ.

Câu 12

Con thưa Sư nếu người mẹ chú tâm vào việc giặt sẽ vui, ghi nhận cảm giác xúc chạm dẫn đến tinh tấn, đó là quần áo của con lười không giặt; nếu người mẹ giặt hộ mãi sẽ có hệ lụy các con sẽ lười. Làm thế nào để các con không lười, tự giặt quần áo để mẹ không phải giặt hộ dẫn đến người mẹ không có Tham Sân Si khi không có chánh niệm chú tâm ạ?

Trả lời:

Để các con tự nguyện giặt, tự nguyện quét nhà, rửa bát... không tị nạnh nhau thì quý vị phải khuyến khích con cái tham dự các khóa học này để con thực hành quán

Thân, thực hành chi phần Định, để kinh nghiệm được cái thấy thuần túy.

Khi mà thực hành như vậy thì sẽ kinh nghiệm được tâm trạng tích cực, vui, thoải mái. Khi mà giặt quần áo nó cũng cảm thấy vui, thoải mái, rửa bát cũng cảm thấy vui, thoải mái, quét nhà cũng cảm thấy vui, thoải mái thì không ai bắt, con cái cũng tự nguyện làm. Không phải là trẻ con mà cả người lớn đều đang làm việc với tâm trạng chán ghét, mấy ai làm với thích. Quét nhà, rửa bát, giặt giũ quần áo thì đa phần là bắt buộc phải làm, làm với tâm trạng chán ghét, cho nên làm với khổ.

Còn bây giờ quý vị phải khuyến khích con, trước tiên là bản thân quý vị phải thực hành để kinh nghiệm được khi mà giặt giũ, quét nhà, rửa bát, làm mọi việc không còn chán ghét nữa mà làm với tâm trạng tích cực, vui, thoải mái. Khi đó kể cả là

con cái, chồng con, quý vị cũng không cần họ làm, nhưng mà từ kinh nghiệm đó của mình và hướng dẫn con tham dự các khóa học này để con cái kinh nghiệm được tâm trạng tích cực, vui, thoải mái. Lúc đó con sẽ tự nguyện quét, cũng có thể tranh với quý vị nữa cũng nên, không còn phải bắt buộc mới làm.

Câu 13

Thưa sư, xin cho chúng con biết bốn điều Đức Phật không độ được chúng sinh đó là điều gì?

Trả lời

Đức Phật chẳng độ được gì cả, **Đức Phật chỉ dạy cách thức chấm dứt khổ** thôi. Ai học và hiểu theo, tin theo rồi thực hành thì sẽ chấm dứt khổ, còn ai mà không học thì sẽ không hành được; và ai học rồi, nghe rồi tin theo nhưng mà không hành thì cũng không chấm dứt Khổ, Đức Phật cũng chẳng làm gì được cả.

Không phải là bốn điều Đức Phật không độ được chúng sinh mà Đức Phật chẳng độ được ai cả. **Đức Phật là chỉ giảng dạy con đường chấm dứt khổ cho những ai có duyên, có trí. Những người nào học theo, rồi tin theo, rồi tích cực thực hành thì những người đó tự mình độ mình.**

Câu 14

Làm thế nào để giúp người thân, bạn bè xung quanh học những lời Đức Phật dạy để tránh khổ đau trong cuộc sống khi mà họ không có niềm tin vào Phật?

Trả lời:

Đương nhiên rất nhiều người dị ứng với tôn giáo, dị ứng với Đạo Phật. Đa phần bây giờ những người có học thức thì xem rằng Đạo Phật là mê tín, dị đoan... Vậy nếu như quý vị học khóa này, thấy rằng là ở đây là giới thiệu Đức Phật không mang màu sắc tôn giáo mà giới thiệu Đức Phật với tính chất là một nhà khoa học và một

nhà giáo dục thì quý vị có thể giúp cho những người dị ứng với tôn giáo đến với các khóa học của Gosinga.

Đầu tiên là hai khóa thiền trà, chẳng có cái tính chất tôn giáo gì cả, hoàn toàn là giải trí. Quý vị có thể giúp họ tiếp cận với phương pháp thực hành cái thấy, để họ kinh nghiệm được chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây trong khi uống trà, và bước ra khỏi thiền trà thì có thể áp dụng ngay được trong cuộc sống, khi đi đường, chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây.

Khi mà họ tiếp xúc với thiền trà như vậy, không mang tính cho tôn giáo mà hoàn toàn là giải trí, rồi còn thiền trà và nghe nhạc cổ điển nữa, cũng rất hấp dẫn. Đầu tiên quý vị hướng dẫn họ đến những chỗ đó, rồi là thiền ăn 2 giờ buổi trưa, thiền nghỉ trưa, rồi lúc đó mới có thể tiếp cận được những khóa một ngày hay hai ngày.

Khi mà họ đã thấy cái này thiết thực hiện tại, giúp cho mình chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây thì lúc đó là họ sẽ tự nguyện đi học các lớp học này.

Câu 15

Làm thế nào để con có thể áp dụng những lời dạy của Đức Phật vào cuộc sống, công việc hàng ngày. Ví dụ như đưa kỹ năng chú tâm liên tục vào trong công việc và học tập ạ?

Trả lời

Khóa này quý vị đang **rèn luyện kỹ năng chú tâm liên tục mà không tập trung, rèn luyện để kinh nghiệm cái Thấy tức là Tâm biết tỉnh giác thuần túy.** Vậy thì quý vị chỉ cần đưa những điều đã học và thực hành trong khóa này trở về với cuộc sống hàng ngày. Khi mà quý vị đi đường gặp đèn đỏ, tắc đường hoặc bất kỳ sự chờ đợi nào quý vị đều áp dụng liền. Quý vị nhớ được những kinh nghiệm mà mình thực hành trong khóa học này, quý

vị áp dụng thì chấm dứt khổ ngay. Khi trở về nhà, quý vị quét nhà, rửa bát, nấu ăn, làm việc với tâm trạng tích cực, vui, thoải mái; quý vị cư xử với cha mẹ, vợ chồng, với anh em, bè bạn, đối tác với tâm trạng tích cực, vui, thoải mái thì đâu còn căng thẳng, mệt nhọc, trầm cảm nữa.

Câu 16

Thưa thầy xin cho con biết sự thật đúng đắn về triết lý sống ạ?

Trả lời:

Điều này trong 2 ngày đầu quý vị đã được học về sự thật cuộc sống. Ở đây không có triết lý, mà là sự thật của cuộc sống, sự thật của cuộc sống thế gian mà quý vị đã trải qua và bây giờ được hướng dẫn quan sát. **Sự thật cuộc sống thế gian với khổ và nguyên nhân của khổ và quý vị đang được hướng dẫn thực hành để kinh nghiệm được sự thật về cuộc sống giải thoát xuất thế gian với Diệt Đế và Đạo đế** - tức là chấm dứt Khổ và

Con Đường chấm dứt Khổ. Toàn bộ sự thật cuộc sống là ở đây rồi, kể cả thế gian và xuất thế gian.

Câu 17

Thiền sư nói lộ trình tâm là Vô thường, Vô chủ, Vô sở hữu, tuy nhiên theo như con quan sát niệm của mỗi người là khác nhau, là do trải nghiệm sống mà có, từ đó sinh ra tư duy khác nhau, ý thức khác nhau. Như vậy nội dung lộ trình tâm của mỗi người sẽ khác nhau đúng không ạ?

Trả lời

Quý vị đã học trong bài Tưởng và Thức có hai loại tâm biết:

+ Tâm biết Tưởng thì mọi người đều như nhau, Căn - Trần tiếp xúc thì phát sinh đồng thời Thọ - Tưởng. Tâm biết Tưởng đó bao gồm: Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức, Thân thức, Tưởng thức gọi tắt là Thấy. Bản chất của nó là Thánh, Phàm hay Ngu, Trí

hay Người, Động vật thì Tâm biết Tưởng đó là như nhau.

+ còn Tâm biết Thức là ý thức, là do Niệm, Tư duy mà khởi lên. Bát Tà Đạo thì có Tà niệm, Tà tư duy, Tà tri kiến, Bát Chánh Đạo thì có Chánh niệm, Chánh tư duy, Chánh tri kiến. Và Tâm biết ý thức thì mỗi người sẽ khác nhau, mức độ khác nhau. Cùng một sự vật hiện tượng nhưng hiểu biết về sự vật hiện tượng đó của hai người phàm cũng hoàn toàn khác nhau.

Cho nên **Tâm biết Ý thức là khác nhau, còn Tâm biết trực tiếp giác quan gọi tắt là Thấy là giống nhau.**

Câu 18

Thưa Thiền Sư, làm sao kích hoạt Minh cho bản thân và cho những người thân?

Trả lời

Kích hoạt Minh cho bản thân và cho người thân thì trước tiên là phải học để có Minh lưu vào bộ nhớ, phải tham dự khóa học hai

ngày như thế này mới có Minh lưu vào bộ nhớ được. Còn nếu người thân của quý vị không học thì làm gì có Minh để lưu vào bộ nhớ mà kích hoạt.

Vì vậy quý vị thấy pháp học đưa đến hiểu biết đúng như thật được gọi là Văn Tuệ được lưu vào bộ nhớ, gọi là Minh và để Chánh niệm khởi lên thì Minh này phải được kích hoạt. **Để Minh kích hoạt thì phải học đi học lại, nghe đi nghe lại những bài giảng đó, rồi tư duy đi tư duy lại về những điều mà mình đã nghe giảng**.

Khi mà quý vị học, ôn bài, quý vị tư duy đi tư duy lại, quý vị hiểu biết sâu sắc cặn kẽ, hiểu biết đúng sự thật thì lúc đó Minh được kích hoạt lên. Cho nên kích hoạt Minh là bởi Văn Tuệ và Tư Tuệ, rồi chúng ta còn có thể nhắc thầm nữa. Khi mà Văn Tuệ và Tư Tuệ sâu sắc rồi thì chúng ta chỉ cần nhắc thầm thì nó khởi lên. Ví dụ chúng ta nhắc thầm là thấy thấy để khởi

lên cái Thấy đó, để kinh nghiệm cái Thấy thuần túy.

Câu 19

Thế nào là sống có trí tuệ, ứng xử trí tuệ như thế nào trong gia đình để cuộc sống bình an hài hòa?

Trả lời

Bây giờ quý vị đang thực hành Chánh niệm về Thân, rồi quý vị thực hành Chánh niệm về Thọ, về Tâm, về Pháp đó là đưa đến trí tuệ, quý vị rèn luyện cái trí tuệ đó. Khi mà trí tuệ đó thuần thục thì lúc đó quý vị sẽ tự mình kinh nghiệm được. Cho nên bây giờ quý vị cứ thực hành, thực hành văn - tư - tu, đặc biệt là tu. Thực hành Chánh niệm về Thân, về Thọ, về Tâm về Pháp, quý vị rèn luyện trí tuệ đó nó cho thuần thục thì những tình huống xảy ra trong cuộc sống trí tuệ đó sẽ tự động khởi lên. Quý vị không phải làm gì hết, vấn đề là rèn luyện trí tuệ này cho thuần thục, sâu sắc.

Câu 20

Làm sao để nâng đỡ người thân, giúp họ sống tốt hơn, không còn Vô minh, sa đà vào những thói hư tật xấu ạ?

Trả lời

Chỉ có cách duy nhất là quý vị hướng dẫn, khuyến khích họ đến tham dự các khóa học của Gosinga, từ khóa học 2 giờ cho đến 2 ngày cho đến 4 ngày cho đến 9 ngày như thế này. Lúc đó họ mới có thể sống chấm dứt được Vô minh, nhiếp phục được Vô minh, sống với Minh, mới xa lìa, từ bỏ, đoạn trừ được các thói hư, tật xấu đưa đến Tham Sân Si đưa đến Khổ.

Câu 21

Tham thuộc lộ trình tâm Bát Tà Đạo thì có phải tất cả Tham là xấu không, có phân loại tham tích cực không. Giống như Đức Phật muốn truyền dạy tri thức Bát Chánh Đạo cho nhân loại là một dạng tham ái tích cực đúng không ạ?

Trả lời

Chúng ta cũng không cần phải nói tham là tốt hay là xấu, nhưng quý vị sẽ thấy trong Bát Tà Đạo, Tham là đưa đến khổ. Thế thì chắc chắn đưa đến khổ là xấu rồi, nhưng mà đối với Bát Tà Đạo có một trường hợp Tham đưa đến tốt.

Ví dụ người trầm cảm, họ chỉ có chán ghét thôi, không có Tham, tức là không có thích, vì chán ghét cho nên họ khổ vô cùng. Giả sử có một lúc nào đó họ thay đổi hoàn cảnh, họ gặp được một cái gì đó họ khởi lên thích và lúc đó nhờ cái thích đó họ mới cân bằng được cảm xúc của họ. Con người thì có thích, có chán, có ghét, nhưng mà người trầm cảm chỉ có chán, ghét thôi, không có thích và khi thích thì có vui phải không? Còn chán ghét thì hoàn toàn Khổ. Cho nên người trầm cảm là chỉ có khổ chứ không có một cái vui nào cả nên họ muốn tự sát để chấm dứt cái khổ đó. Người bình thường thì lúc thích tức là lúc tham thì có vui, cho nên vừa có

vui vừa có khổ nhưng cái vui đó thì vui thì ít mà khổ nhiều, vui đó đưa đến bám víu, ràng buộc, nó cũng là nguyên nhân đưa đến Khổ.

Vậy trường hợp tham đối với người trầm cảm là có ích, tốt cho họ, để họ vượt qua trầm cảm. Nhưng mà nói chung tất cả Tham đều đưa đến khổ, trước sau gì nó cũng đưa đến khổ. Nhưng quý vị học đến bài cuối cùng, Đức Phật vẫn khuyến khích một loại tham muốn là tu tập Bát Chánh Đạo, đó gọi là Dục như ý túc trong Tứ như ý túc.

Nếu không có tham muốn tu tập Bát Chánh Đạo thì không thể đi đến tu tập Bát Chánh Đạo được. Nên **chỉ có một cái tham duy nhất được chấp nhận, Đức Phật khuyến khích mọi người có cái tham đó là tham muốn tu tập Bát Chánh Đạo**. Đương nhiên là đến khi tu

tập Bát Chánh Đạo thì cái tham đó là chấm dứt. Nhưng mà muốn tu tập Bát Chánh Đạo, muốn đi đến đây để tham dự khóa học để tu tập Bát Chánh Đạo thì quý vị phải có tham muốn đến đây cái đã. Nên là chỉ chấp nhận duy nhất cái tham đó thôi.

Câu 22

Mục đích của cuộc sống nhân loại là chấm dứt khổ đau, vậy làm cách nào để đặt ra mục tiêu sống trong từng giai đoạn cuộc đời đúng đắn mà không phải như thông thường là bỏ cái khổ này lấy cái khổ khác?

Trả lời

Mục đích duy nhất là chấm dứt khổ thôi, giai đoạn nào cũng như vậy, cho đến khi chấm dứt khổ hoàn toàn. Quý vị học ở đây để mình thực hành, để kinh nghiệm trong từng giây phút là chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Đầu tiên quý vị thực hành cái Thấy với học tập, làm

việc. Sống với cái Thấy thì có thể chấm dứt được 70% - 80% nỗi khổ rồi, còn 20% nỗi khổ khốc liệt thì quý vị phải thực hành Tuệ.

Câu 23

Mọi người hay nói niệm hồng danh Đức Phật sẽ đoạn trừ phiền não, điều này có đúng không ạ?

Trả lời

Điều này là không đúng, bởi vì học ở đây quý vị sẽ thấy thực hành con đường Bát Chánh Đạo mới chấm dứt được phiền não. Bài kinh Tứ Niệm Xứ nói rằng **chỉ có thực hành Tứ Niệm Xứ mới là con đường độc nhất giúp cho chúng sanh diệt trừ phiền não, chấm dứt khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn.** Đức Phật đã khẳng định đó là con đường độc nhất, không có một con đường nào khác nữa. Vậy nếu giờ ngài nói niệm hồng danh đức phật sẽ đoạn trừ phiền não, có phải hai lời này mâu thuẫn không?

Chẳng nhẽ Đức phật tự mình mâu thuẫn với chính mình?

Nên quý vị phải xem những lời nào là mâu thuẫn nhau, phải xem cái nào là đúng sự thật, cái nào không đúng sự thật. Nếu quý vị chưa xác quyết được thì quý vị thực hành cả hai phương pháp. Một khoảng thời gian quý vị thực hành niệm hồng danh Phật xem có đoạn trừ được phiền não không, có đoạn trừ được Tham Sân Si không, nếu như đoạn trừ được thì khẳng định cái này đúng, nếu không đoạn trừ được thì khẳng định nó không đúng.

Rồi quý vị thực hành Tứ Niệm Xứ, thực hành cho đúng và nếu thực sự đúng rồi mà không đoạn trừ được phiền não thì quý vị cũng không chấp nhận, còn nếu đoạn trừ được phiền não thì quý vị chấp nhận. Pháp của Đức Thế Tôn là đến để mà thấy - là phải tự mình kiểm tra, kiểm chứng.

Câu 24

Việc chép kinh sách, ví dụ như kinh Dược Sư để bớt nghiệp thêm phước có phải là Vô Minh, Tà kiến không?

Trả lời

Câu này tương tự như câu câu trên câu 23 trên.

Câu 25

Đời này chỉ có duy nhất Đức Phật là người thật, tự mình tìm ra con đường giải thoát không thầy chỉ dạy. Vậy thì các vị Phật khác như Phật Dược Sư, Phật Di lặc là sản phẩm của trí tưởng tượng có đúng không ạ? Tin vào các vị phật này là Vô minh có đúng không ạ?

Trả lời

Điều này dựa theo những gì quý vị học trong khóa 9 ngày quý vị hãy tự mình xác định.

Câu 26

Thiền sư có nói con đường học là có giới hạn, học đến một lúc nào đó sẽ xong. Nhưng Lenin nói "học, học nữa, học mãi", vấn đề này có mâu thuẫn nhau không? vậy ta nên áp dụng vào thực tế dạy con cháu theo cách nào?

Trả lời

Mọi người nói "học, học nữa, học mãi" thì học đó là học Vô Minh, Chấp ngã. Tuy rằng có học các kiến thức nhưng mà kiến thức đó bị nhuốm màu Vô Minh, Chấp ngã, cho nên có học bao nhiêu thì càng khổ nhiều bấy nhiêu thôi. Quý vị cũng đã thấy trong thực tế và tôi cũng đã giảng giải. Còn bây giờ quý vị vẫn phải học, vẫn phải Văn Tư Tu là vẫn học, nhưng học để thanh lọc Vô Minh, Chấp ngã.

Khi nào quý vị thanh lọc xong Vô Minh, Chấp ngã thì lúc đó là học xong, không phải học nữa. Nên trong

Phật Giáo mới có khái niệm “vô học”, các bậc A La Hán là các bậc vô học, không còn học, không còn hành gì nữa, thành tựu rồi. Trong Phật giáo cũng có khái niệm là “Hữu Học” tức là những người đang học đạo, đang thanh lọc Vô Minh, Chấp ngã, đang thực hành để là chứng đạt Diệt Đế, Đạo đế.

Đến một giai đoạn nào đó thành đạt đạo quả A La Hán thì lúc đó gọi là vô học, là không còn phải học nữa, không phải hành cái gì nữa. Khái niệm Hữu Học và Vô Học trong Phật giáo là như vậy.

Còn thế gian thì cứ khổ nữa khổ mãi, nên cứ hi vọng rằng học là chấm dứt được khổ nhưng mà có bao giờ chấm dứt được khổ đâu, chỉ đổi cái Khổ này lấy Khổ khác nên “học, học nữa, học mãi” là như vậy và cái thế gian này “khổ, khổ nữa, khổ mãi” thôi.

Câu 27

Con có thắc mắc là thế gian này có các sự vật là vô thường, tự sinh tự diệt. Vậy bản thân con cũng vô thường, bởi thân này cũng mượn vật chất của thế gian tự sinh tự diệt. Như vậy khái niệm ta ở đây có phải chỉ bản ngã vô thường này, khi diệt đi rồi thì ta sẽ là ai? Có phải linh hồn sẽ đi theo một con đường khác hoặc tái sinh kiếp khác hoặc Ngạ quỷ, Súc sinh hoặc được về cõi cực lạc là mãi còn, đó mới là ta không? Mong thầy giải đáp. Trước khi sinh ra ta là ai? Sau khi chết đi ai là ta?

Trả lời

Tất cả những điều này quý vị phải học từ từ. Quý vị cũng đã thấy lộ trình tâm Vô chủ, Vô sở hữu, Vô ngã. Con người sống bởi tư tưởng chấp ngã, là ảo tưởng. Điều này phải học từ từ, đặc biệt là đến ngày thứ năm quý vị mới tuệ tri về Bản ngã, mới tuệ tri về tư tưởng Chấp ngã. Nên bây giờ trả lời những điều này quý vị chưa thể nào tiếp thu được. Quý vị học và phải thực

hành đúng trong khóa học 9 ngày này rồi quý vị sẽ tự mình giải quyết được những câu hỏi này.

Câu 28

Kính bạch Thiền Sư ngài cho con hỏi khi biết con đường tu tập mới giải thoát luân hồi sinh tử. Vậy nếu con xuất gia có phải là không có trách nhiệm với gia đình không?

Trả lời

Để giải quyết câu hỏi này cho quý vị rốt ráo thì trả lời trong một giờ đồng hồ cũng không xong được. Nên mong rằng quý vị tiếp tục vừa thực hành, vừa nghe giảng rồi quý vị sẽ tự mình giải đáp được câu hỏi của mình trong khóa tu 9 ngày này.

Câu 29

Nếu là Phật tử tại gia thì việc tu tập có đạt được giải thoát khỏi luân hồi sinh tử không?

Trả lời

Quý vị phải tham dự khóa tu này đến ngày thứ chín sẽ thấy được con đường rõ ràng, đến ngày thứ bảy quý vị mới học về luân hồi tái sinh và ngày thứ tám mới học đến chấm dứt luân hồi tái sinh, giải thoát. Nên câu này chưa trả lời được trong tối nay mà quý vị tiếp tục học, cố gắng học cho đến hết khóa thì mới giải đáp được.

Câu 30

Làm thế nào để chú tâm tập trung 100% vào công việc đang làm ạ? Mục tiêu đặt ra là không bị phân tâm bởi ý kiến của người khác và những công việc cá nhân linh tinh.

Trả lời

Ngày thứ nhất, rồi ngày thứ hai này quý vị đang thực hành Chánh niệm về thân mới ít thôi, quý vị thực hành để kinh nghiệm cái Thấy thuần túy và nếu như quý vị kinh nghiệm được cái Thấy thuần túy **bằng cách nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và khởi lên thấy, thấy thì quý vị cũng**

kinh nghiệm được không bị phân tâm vì chuyện gì trên đời, đầu óc trống rỗng, trống không. Do vậy mà phát sinh tâm trạng tích cực, vui, thoải mái, chấm dứt được những suy nghĩ linh tinh, vô bổ, vô ích, cái này quý vị phải kinh nghiệm được.

Khi kinh nghiệm được quý vị sẽ thấy rằng áp dụng cách thực hành này, ngậm chặt răng lưỡi rồi khởi lên thấy, thấy trong học tập, trong làm việc, trong cuộc sống hàng ngày thì sẽ không phân tâm về chuyện gì cả. Làm cái gì cũng tích cực, vui, thoải mái, làm cái gì cũng chậm rãi, chuyên chú, cẩn thận, không còn phân tâm như trước, làm cái gì cũng tốt cả.

Chỉ cần thực hành phần khởi đầu này cho tốt thì sau khi quý vị trở về nhà sẽ kinh nghiệm được ăn bất kỳ cái gì cũng ngon cả, uống cái gì cũng ngon cả, ngủ lúc nào

cũng ngon cả. Nếu như quý vị là vợ, thì chồng thấy vợ mình đi một khóa thiền về sao mà trở nên dễ tính thế; còn là vợ mà thấy chồng đi về thì thấy chồng mình sao mà dạo này dễ nuôi thế hay con cái đi về thì bố mẹ bảo sao mà con mình dạo này ngoan thế. Kết quả sẽ tự xảy ra như vậy, nên quý vị cố gắng thực hành cho đúng để trở về nhà quý vị sống một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Câu 31

Thực tế con hay bị tình cảm chi phối trong lúc làm việc, học tập. Ví dụ như đang làm việc não lại tư duy, nghĩ lại hình ảnh, sự việc quá khứ một lúc rồi mới làm việc tiếp, hoặc là khi tập thể dục thì lại nghĩ xem về nhà mình làm gì... Nhìn thấy mọi người không đi tu tập thì sẽ suy nghĩ là mọi người lười tức là suy nghĩ tiêu cực, thêm nữa là xem thường người khác.

Trả lời

Quý vị cứ thực hành thì sẽ chấm dứt được tất cả những cái đó. Chỉ cần nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi khởi lên thấy, thấy thì sẽ chấm dứt tất cả những cái đó. Khi thực hành được rồi quý vị lúc nào cũng cảm thấy tích cực, vui, thoải mái, làm cái gì cũng chậm rãi, cũng vui thoải mái, không phân tâm vì chuyện gì, đầu óc trống rỗng, trống không. Suy nghĩ của quý vị sẽ vừa đủ để làm việc thôi chứ không bị phân tâm ra những chuyện khác nữa.

Câu 32

Khi đặt đồng hồ báo thức 4 giờ sáng ở nhà, mặc dù con biết phải dậy để tập thể dục và thiền nhưng không dậy được mà thường xuyên tắt đồng hồ báo thức. Có cách nào để Niệm nổi trội để mình có thể dậy sớm như khi học thiền Tứ Niệm Xứ không ạ?

Trả lời

Ngủ nướng này thì gần như là mọi người ai cũng mắc phải, trẻ con người lớn đều mắc phải. Ngủ nướng thì rất là khổ. Cho nên quý vị phải thực hành để chấm dứt ngủ nướng.

Trước khi ngủ quý vị đặt đồng hồ báo thức, rồi quý vị bắt đầu tư duy.

+ **Đầu tiên quý vị tư duy cái khổ của ngủ nướng**: phải dậy, rồi ngủ thêm được 1 chút, nhưng rồi lại phải dậy, rồi ngủ thêm được 1 chút,... và trong khoảng thời gian đó rất là khổ, rồi ngủ dậy thì mệt mỏi, uể oải, chán chường… Quý vị phải tư duy sâu sắc thêm về cái khổ do ngủ nướng đó.
+ **Thứ hai quý vị tư duy tiếp: cái khổ này là do ngủ nướng nên mới phát sinh.**
+ **Thứ ba là quý vị nhớ đến một bữa nào đó mình thức giấc là lập tức dậy ngay**, hay có việc gì đó cần thiết, phải làm nên dậy ngay thì **không có**

cái khổ ngủ nướng đó, tức là chấm dứt khổ.

+ **Thứ tư quý vị suy nghĩ tiếp: vậy thì để chấm dứt khổ ngủ nướng là khi tỉnh dậy phải nhớ đến ngay những cái này và thức dậy liền**, nếu như không dậy là khổ liền.

Trước khi ngủ quý vị cài đặt những thông tin đó vào bộ nhớ, nó nổi trội sau cùng nên sáng mai tỉnh dậy thì Niệm kích hoạt những thông tin đó, rồi tư duy khởi lên, ý thức khởi lên biết về Khổ, nguyên nhân Khổ, sự Chấm dứt Khổ và cách thức chấm dứt Khổ. Lúc đó là quý vị tỉnh dậy ngay, không còn ngủ nướng nữa.

Đặc biệt nếu đã ngồi thiền thành tựu, vào được Sơ thiền, Nhị thiền thì quý vị hiểu rằng mình phải dậy để ngồi một thời thiền, bắt đầu một ngày mới. Ngồi 15 phút, 20 phút hoặc 30 phút mà quý vị vào được Nhị thiền trở lên thì quý vị kinh nghiệm được tâm trạng tích cực, vui, thoải

mái. Nếu quý vị bắt đầu một ngày mới bởi tâm trạng đó thì cả ngày đó khi nào cũng đạt được tâm trạng tích cực, vui, thoải mái trong cuộc sống, trong mọi sinh hoạt, học tập.

Cho nên quý vị phải thực hành như vậy rất nhiều lần, thường xuyên trong vài ba tuần. Lúc đó mới trở thành thói quen.

Câu 33

Thưa thầy để có thể cắt suy nghĩ về tà dâm khởi lên, con được biết là đàn ông trưởng thành như con thì sức chịu đựng về tà dâm, ý nghĩ hành động về người khác giới không quá 3 ngày. Vậy con làm sao để điều đó bớt khởi lên, không khởi lên được nữa?

Trả lời

Quý vị sẽ thấy, khi một ý nghĩ tình dục khởi lên thì nó xuất hiện các cảm giác trên thân, lúc đầu thì có vẻ dễ chịu nhưng

mà càng tăng trưởng thì cảm giác đó càng trở nên khó chịu, đó chính là khổ và lúc đó người ta phải sử dụng tình dục để dập tắt cái khổ này. Cho nên ý nghĩ tình dục khởi lên là phải chặn đầu nó, nếu như chặn đầu được ý nghĩ đó thì nó không tiếp tục nên các cảm giác khó chịu trên thân do ý nghĩ về tình dục không kích hoạt và quý vị bình thường.

Để chặn tư tưởng đó, vì tư tưởng tình dục rất là mạnh, rất là kinh khủng nên lúc ý nghĩ đó khởi lên hoặc là khi mà trên cơ thể đã bắt đầu xuất hiện các cảm giác đó thì quý vị thực hành bằng cách: hít vào một hơi từ từ thật sâu. Đương nhiên hít vào như vậy thì phải chú tâm liên tục vào cái hít vào đó, nó tự động; hít vào thật sâu rồi ngưng lại, giữ hơi đó không thở ra, cố gắng ngưng lại, cố gắng giữ. Giữ như vậy thì chú tâm cũng liên tục rất là mãnh liệt vào đó, kéo dài việc ngưng thở ra đến lúc nào không chịu đựng được nữa thì lúc đó

quý vị mới bắt đầu thở ra từ từ nhẹ nhẹ đến hết.

Khi thực hành như vậy quý vị phải chú tâm vào đoạn thở vô rất mãnh liệt, chú tâm vào đoạn ngưng thở cũng rất kinh khủng rồi chú tâm từ từ vào thở ra thì lúc này rất là thoải mái và hết cái thở ra đó một lúc thì quý vị bắt đầu lại thở vào, ngưng thở, thở ra và cứ chú tâm liên tục như vậy.

Do chú tâm liên tục như vậy sẽ chấm dứt các ý nghĩ về tình dục. Chú tâm liên tục này rất mãnh liệt, phải là hít vào từ từ, hít vào rất là sâu rồi ngưng lại, rồi mới thở ra từ từ. Chú tâm đó chấm dứt được tư tưởng tình dục. Một hơi, hai hơi, ba hơi, bốn hơi, năm hơi thì lúc đó không còn tư tưởng tình dục, lúc đó trở lại bình thường.

Đương nhiên, quý vị phải làm trước cái này, tập thở trước để khi nào tư tưởng

tình dục khởi lên thì lúc đó quý vị thực hành. Không những là tình dục mà cả những điều kinh khủng áp đảo quý vị mà không thoát ra được, những ý nghĩ thù hận hay là những sự việc gì lôi kéo quý vị mà quý vị không thoát ra được, quý vị cũng dùng cách này để đánh bại những cái lộ trình tâm đó, sẽ thoát ra khỏi tình trạng đó. Đây là một cách thức rất là hữu hiệu giúp cho mọi người thoát ra những tình cảnh rất khốc liệt.

Câu 34

Thiền sư cho con hỏi, con nhận thấy từ bé đến lớn cuộc sống khá thuận lợi, dễ dàng, do đó sinh ra nhiều vô minh như sợ sệt, sợ mất, dính mắc. Con cũng nghe pháp học của các vị thầy, tuy nhiên duy trì làm được minh ở tại thời điểm nghe pháp hoặc gần thời điểm đó và khi có việc không như ý xảy ra thì con vẫn đi theo lộ trình tâm Bát Tà Đạo, mặc dù con nhận diện được điều đó là vô minh. Xin Thiền Sư cho con phương pháp để con có thể tu tập luôn giữ

trạng thái minh để xử lý các vấn đề trong cuộc sống?

Trả lời

Quý vị đang học và hành để chấm dứt Vô minh, để sống với Minh, bằng thực hành Chánh niệm về Thân, Chánh niệm về Thọ, Chánh niệm về Tâm, Chánh niệm về Pháp mà nói theo tiếng việt là rèn luyện trí nhớ chánh. Quý vị cố gắng tích cực học và hành trong những ngày ở khóa tu này thì sẽ ứng dụng nó để chấm dứt những điều mà quý vị đang mắc phải.

Câu 35

Thưa sư, trong cuộc sống con thấy có rất nhiều các tình huống lưỡng nan giữa Chánh đạo và Tà đạo mà con nhìn thấy lựa chọn Tà đạo thì thành tựu hơn. Ví dụ trong một nhiệm vụ được giao nếu một người có nhiều tham vọng họ khát khao được thăng tiến thì họ sẽ có tà tinh tấn để hoàn thành xuất sắc. Ngược lại người học có hiểu Bát Chánh Đạo thường không có

đủ tinh tấn, động lực bằng, họ dễ có thái độ tự hài lòng, dễ dàng với bản thân và thường sẽ mờ nhạt trong xã hội vì không có thành tựu gì. Xin sư giải thích con đang thiếu, sai ở chỗ nào ạ?

Trả lời

Ý kiến của quý vị là sai rồi, chọn Tà đạo thì chỉ có khổ thôi, bởi vì lộ trình tâm Bát Tà Đạo là vui thì ít Khổ thì nhiều, não nhiều mà nguy hiểm càng nhiều hơn, đấy là bản chất của lộ trình tâm Bát Tà Đạo. Còn lộ trình tâm Bát Chánh Đạo thì đưa đến chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây, đưa đến hết khổ được vui ngay bây giờ và tại đây.

Nên quý vị phải học để hiểu được hai lộ trình tâm đó rồi khi mà hiểu, thân chứng được hai lộ trình tâm đó thì lúc đó không phải là quý vị chọn nữa mà tự động sẽ chọn Bát Chánh Đạo thôi.

Còn ví dụ mà quý vị đưa ra, quý vị thấy Bát Tà Đạo có thể thành công, nhưng thành công đó là thành công bởi tham, bởi sân, bởi si. Nó chỉ đưa đến khổ thôi. Tất cả thế gian đang hướng đến thành công nhưng mà thành công đó chỉ đổi khổ này lấy khổ khác.

Câu 36

Về pháp hành, theo lời dạy của sư trong thời tọa thiền chiều hôm nay sau khi chú tâm vào cảm giác răng lưỡi rồi tới hơi thở và toàn thân con bỗng thấy im bặt, không thấy gì hết nữa, không cảm nhận gì, ở thân dưới hoàn toàn vắng lặng. Bỗng con nghe thấy tiếng chuông rồi tiếng ve kêu râm ran và tiếng Sư bảo quý vị dừng lại. Con rất ngạc nhiên, tự ngẫm sao vừa bắt đầu thiền mà đã dừng lại hay ban tổ chức bị nhầm video vì con có cảm giác chỉ mới trôi qua khoảng 2 phút. Con mở mắt thì thấy các thiền sinh xung quanh đã duỗi chân ra, con làm theo thì thấy chân con hoàn toàn bình thường như trước lúc tọa

thiền không đau nhức gì cả. Sau đó con thấy toàn thân thư thái, có chút phấn khởi sảng khoái. Mong sư khai trí hiện tượng cảm giác này giúp con trải nghiệm ạ?

Trả lời

Thực ra quý vị đã thực hành đúng và đạt được định, hoàn toàn an trú cái thấy thôi, chỉ thấy mà không suy nghĩ, cái thấy này là Vô niệm, không có khái niệm thời gian. Quý vị thấy nó trôi qua rất là nhanh, thực hành như vậy là đúng rồi, chỉ thấy từ cái này sang cái khác mà không suy nghĩ đó là cái thấy thuần túy gọi là Tỉnh giác.

Thực hành Chánh niệm về Thân là để kinh nghiệm được trạng thái tỉnh giác đó và cũng đồng thời kinh nghiệm được trạng thái định còn định này là Sơ thiền, Nhị thiền hay là Tam thiền, Tứ thiền thì ngày mai quý vị học rồi sẽ hiểu.

Câu 37

Hiện nay con đang tham gia sinh hoạt tại cung gọi là cung mẫu hoàng có thánh thần tiên phật, ở đó mới có thân phận của con là Hoàng Ngọc Lan là con gái của Đức Ngọc Đế, con gái Vương Ngọc Hoàng. Hiện nay ở đó đang bảo con đúc tượng Công Chúa Hoàng Ngọc Lan về trần theo truyền thuyết. Con đang phân vân không biết thực hư thế nào, con mong sư thầy có lời chỉ bảo con ạ, và con có nên đúc tượng và nhập hồn vào tượng không ạ?

Trả lời

Bây giờ tôi có giải thích quý vị cũng không thể nào hiểu được. Và khoá tu 9 ngày này tất cả cũng chỉ nhằm giải thích cái việc đó. Vậy nên quý vị cố gắng theo dõi từng chút, từng chút một rồi thực hành từng chút, từng chút một. Tạm thời quý vị bỏ qua việc này một bên, không suy nghĩ đến và quý vị nghe giảng, hiểu rồi thực hành cho đúng.

Đến ngày thứ bảy bắt đầu học về luân hồi tái sinh, tiến trình chết thì như thế nào, sau cái chết đời sống như thế nào rồi quý vị mới hiểu được những gì mà người ta nói về thế giới tâm linh như hiện nay thực sự là cái gì, và nó cũng liên quan đến điều được hỏi ở đây. Nên quý vị cố gắng là theo dõi học rồi thực hành, bỏ qua mọi kiến thức mà quý vị có, chỉ tập trung vào nghe giảng rồi thực hành những gì học ở đây để sau 9 ngày có thể tự mình giải quyết được các câu hỏi đó.

Câu 38

Bạch Sư Thầy Nguyên Tuệ con có câu hỏi như sau: khi con nghe thầy giảng, lúc thì vào đầu lúc thì không vào đầu. Khi con nghe thầy giảng tâm con lang thang suy nghĩ tới chuyện nọ chuyện kia sân si nhiều lắm, để thoát khỏi khổ tâm con phải học như thế nào ạ?

Trả lời

Khi nghe giảng quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi khởi lên thấy thấy, chỉ thực hành như vậy thôi. Mọi người cũng phải thực hành như vậy. Kể cả ngày mai hay những ngày kế tiếp thì buổi sáng có một thời giảng, buổi chiều có một thời giảng, **khi nghe giảng quý vị chỉ nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi khởi lên thấy thấy lúc đó đồng thời thấy cảm giác răng lưỡi, vừa đồng thời thấy hình ảnh, thấy âm thanh nhưng điều cần thiết là hiểu biết về lời giảng thì tự động khởi lên, quý vị sẽ hiểu lời giảng đó**. Cho nên quý vị thực hành trong mọi lúc mọi nơi bằng cách nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhớ đến thấy, thấy thôi.

Câu 39

Trước khi đến khóa thiền này có một bạn trẻ hỏi tôi rằng có hai cách đến với Phật Pháp: tu rồi mới giác, hay giác rồi mới tu?

Trả lời

Giác này không hiểu rõ người ta đang nói đến giác gì. Nhưng nếu là giác trong giác ngộ thì rõ ràng là học rồi tu rồi mới giác ngộ. Làm gì có chuyện là giác ngộ rồi mới học tu, giác ngộ rồi thì cần gì học và tu nữa.

Cho nên quý vị phải hiểu: **bất kỳ một ai muốn giác ngộ thì phải học đúng giáo lý của Đức Phật Thích Ca mới giác ngộ được, học rồi mới tu rồi mới giác ngộ.**

Câu 40

Sau khi đạt được mục tiêu giác ngộ rồi sẽ làm gì tiếp theo?

Trả lời:

Quý vị học ở đây rồi, mục tiêu của đời người là chấm dứt khổ, **khi đạt đến mục đích là chấm dứt khổ thì lúc đó những việc cần làm đã làm không có việc gì phải làm nữa.** Người đời thì có nhiều

mục tiêu nhưng mà khi đạt đến mục tiêu đó thì lại xuất hiện mục tiêu khác, suốt đời đuổi bắt các mục tiêu, không bao giờ đạt đến đích cả.

Bởi vì họ không hiểu rằng những điều họ muốn đạt được chỉ là các cảm giác, đạt được mục tiêu đó thì đến đó là hết; rồi lại xuất hiện mục tiêu trước mặt, lại đuổi bắt tiếp. Giống như bắt các bong bóng xà phòng, tưởng là nắm được nó thì nắm được mãi nhưng mà nắm được nó thì nó vỡ tan, cho nên gọi là vô minh là như vậy.

Câu 41

Thưa sư con nhận thấy bất kỳ hiện tượng gì đều có hai mặt cả, vậy bên cạnh những mặt vô cùng tích cực của Pháp mà sư giảng thì liệu nó có mặt trái nào không hay nó hoàn hảo ạ?

Trả lời

Bát Tà Đạo luôn luôn có hai mặt, trong ý thức tà kiến luôn luôn tồn tại hai mặt mâu thuẫn, đối lập nhau. Có vui, có khổ; trong tâm thức của con người vừa muốn vô thường và muốn thường; vừa muốn giải thoát vừa muốn ràng buộc, đó là Bát Tà Đạo, có hai mặt mâu thuẫn, đối lập nhau và đấu tranh với nhau, suốt đời xung đột.

Còn Bát Chánh Đạo ly hai cực đoan đó, không có mâu thuẫn đối lập nào cả. Cho nên mới đưa đến giải thoát hoàn toàn, không có hai mặt.

Câu 42

Con muốn gieo duyên hạt giống yêu thương đúc kết của Bát Chánh Đạo cho học trò của con, học trò con mới học tiểu học, con nhờ Thiền Sư chỉ dẫn đường lối thêm ạ?

Trả lời

Để gieo duyên cho học sinh thì sắp tới Gosinga cũng có những chương trình cho học sinh, có thể có chương trình 1, 4, 5, 7 ngày và sắp tới nhóm Trí Tuệ Việt và nhóm văn hóa đọc sẽ triển khai cho các đối tượng học sinh. Chắc là trong khoảng 1 tháng nữa sẽ triển khai các chương trình cho học sinh. Chương trình cho người lớn thì đã tương đối hoàn chỉnh, đã hoạt động đều đặn, còn chương trình cho học sinh, sinh viên thì sẽ bắt đầu vào cuối tháng tới.